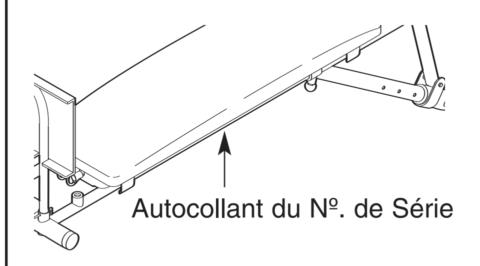
WEIDER® TOTAL BODYWORKS 5000

Nº. du Modèle WEEVBE1444.0
Nº. de Série__________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

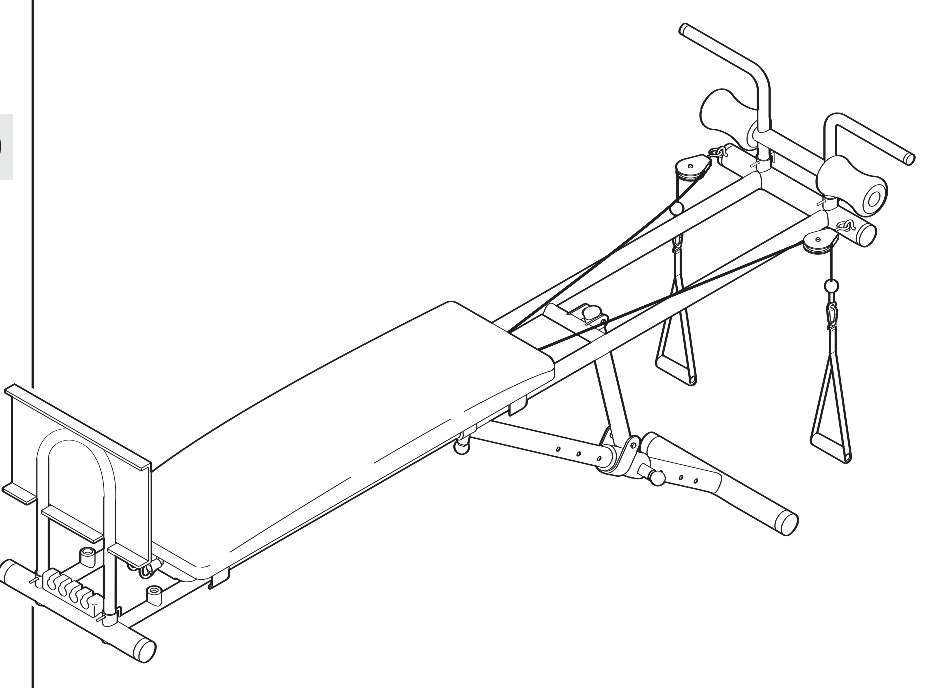
QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) (0)810 121 140

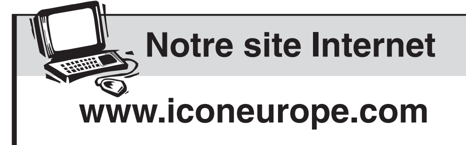
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : savfr@iconeurope.com



⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

Remarque : un TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l’utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D’IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l’assemblage.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser l'appareil de musculation.

1. **Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que toutes les mises en gardes concernant l'appareil de musculation avant d'utiliser celui-ci. Utilisez l'appareil de musculation selon les usages décrits dans ce manuel.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur de l'appareil de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Ce l'appareil de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **Utilisez et gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil de musculation sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation vous permettant de le monter, le descendre et l'utiliser facilement.**

5. **Inspectez et resserrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toutes pièces usagées.**

6. **l'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 114 kg.**

7. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.**

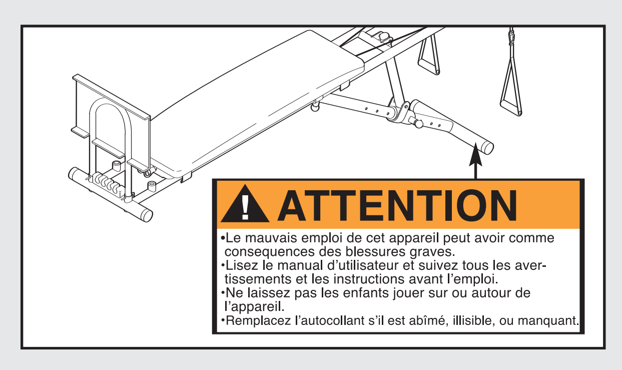
8. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du l'appareil de musculation à tout moment.**

9. **N'approchez pas vos mains ou vos pieds des pièces mobiles.**

10. **Attachez toujours vos cheveux s'ils sont longs pour les empêcher de s'accrocher.**

11. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

12. **L'autocollant illustré ci-dessous été apposé sur l'appareil de musculation. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez le autocollant en français par-dessus le autocollant en anglais aux endroit indiqué. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la dernière page). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.**



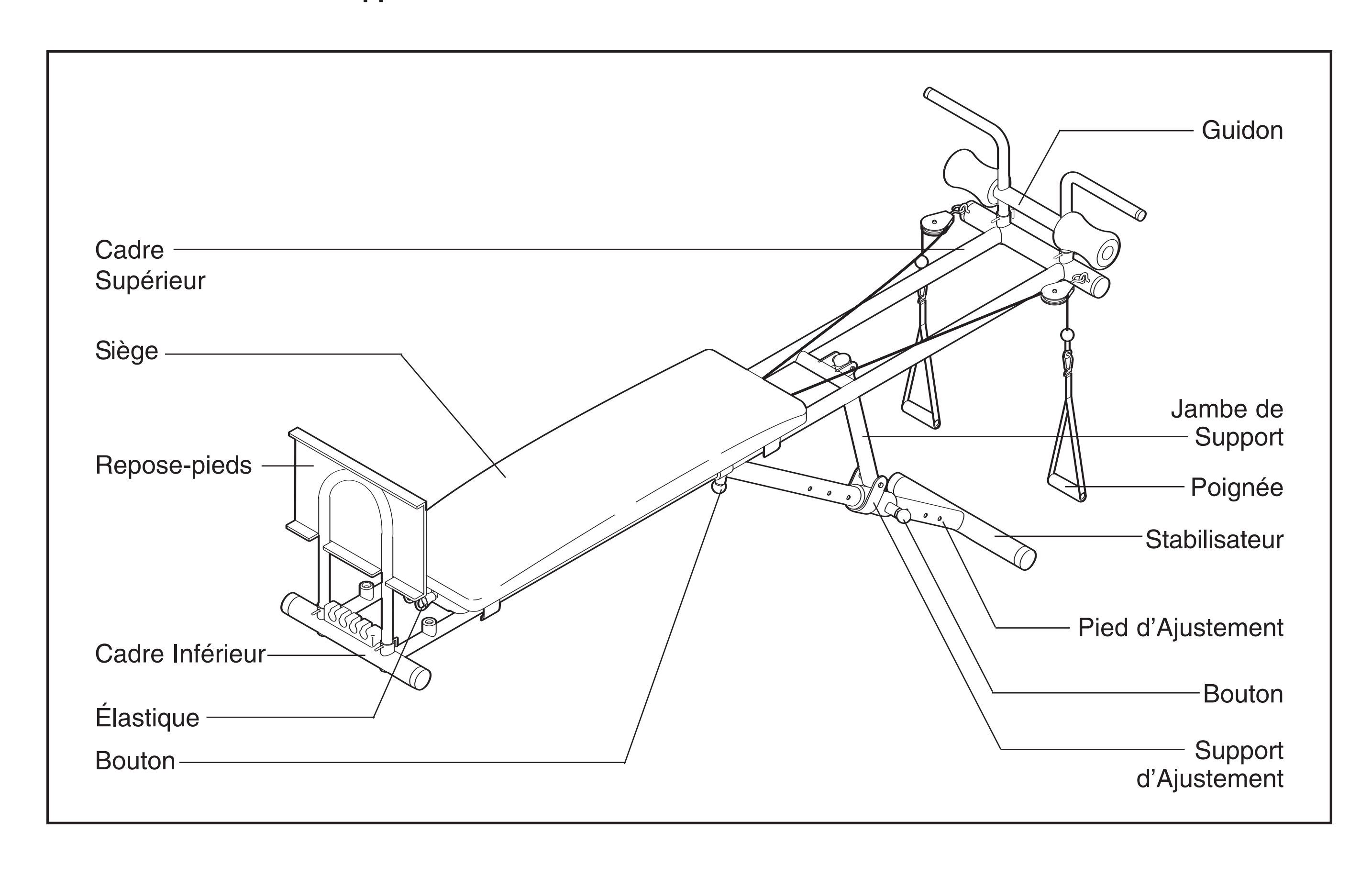
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation WEIDER® TOTAL BODY WORKS 5000. Le versatile TOTAL BODY WORKS 5000 a été créé de manière à ce que vous puissiez utiliser vos propre poids pour développer chaque groupe de muscle de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation TOTAL BODY WORKS 5000 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation WEIDER TOTAL BODY WORKS 5000. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WEEVBE1444.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le appareilde musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



ASSEMBLAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile

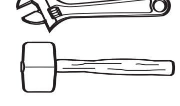
Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le systèm d'entraînement puisse être assemblé avec succès par n'import qui. La plupart des gens ont trouvé qu'en prévoyant du temps à l'avance, l'assemblage se passe dans les meilleures conditions.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

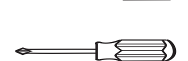
- L'assemblage requière deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Lorsque vous assemblez l'appareil de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- **Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.**

L'assemblage peut requérir la graisse et ainsi que les outils suivants (non-inclus) :

- **deux clés à molette**



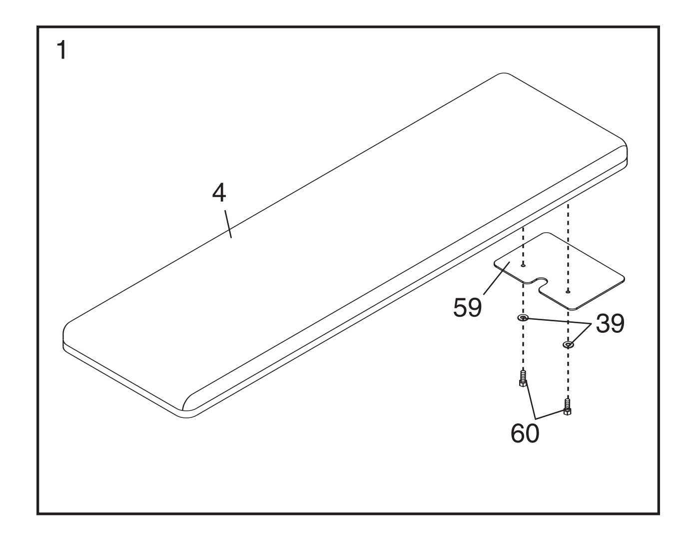
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis plat**



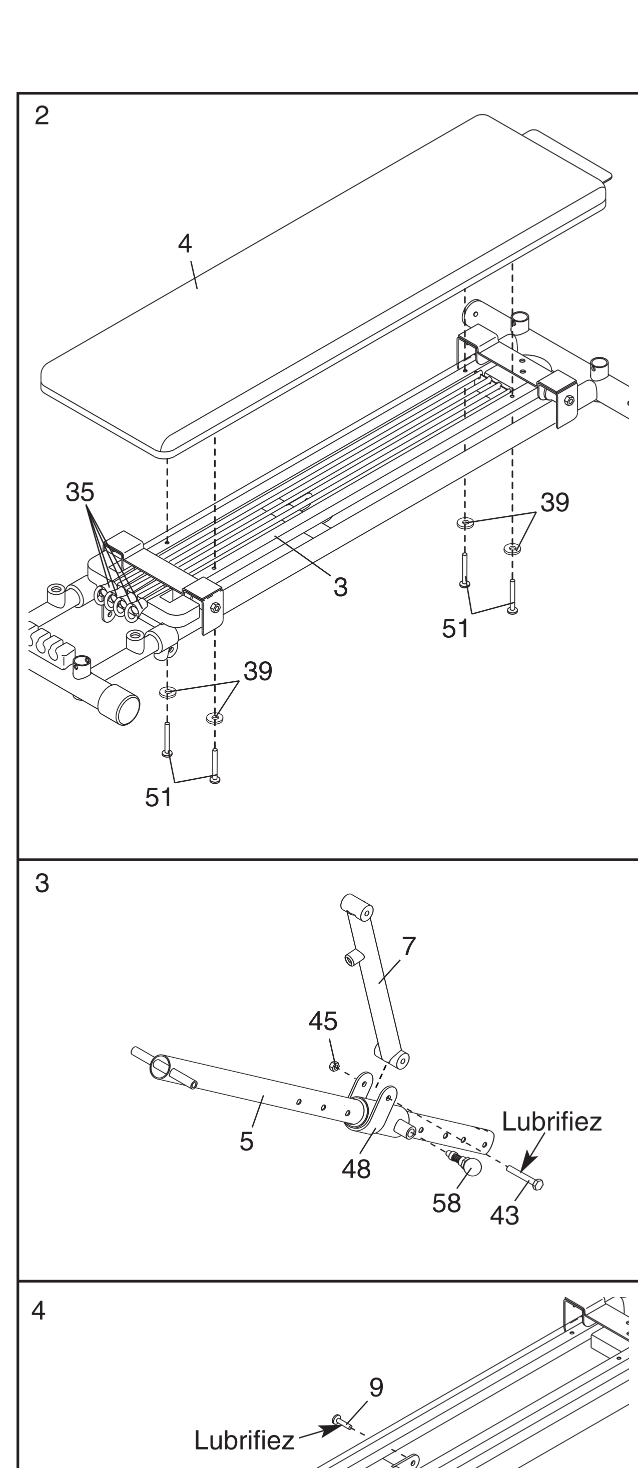
- **un tournevis cruciforme**
- **du ruban adhésif transparent ou pour peinture et de l'eau savonneuse**

L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

1. Attachez la Protection de Poulie (59) sur le Dossier (4) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (60) et deux Rondelles de M6 (39).



2. Assurez-vous que les Élastiques (35) sont posés sur les supports sur le Cadre du Dossier (3). Attachez le Dossier (4) sur le Cadre du Dossier à l'aide de quatre Vis de M6 x 38mm (51) et quatre Rondelles de M6 (39). **Assurez-vous que le Dossier maintient les Élastiques en place.**



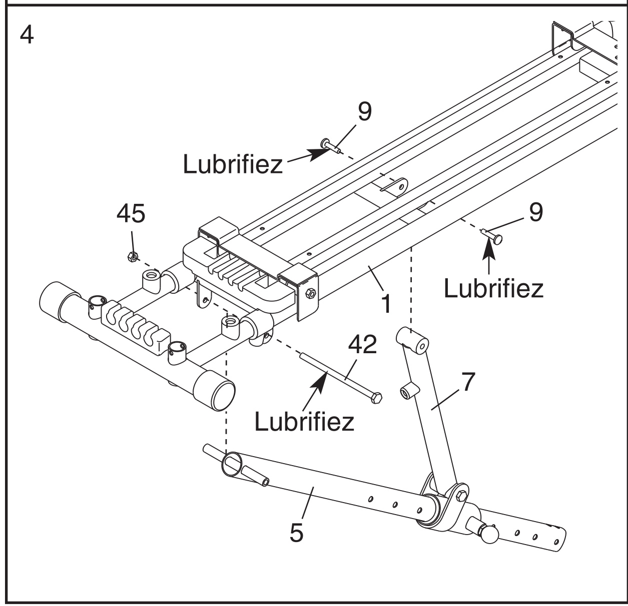
3. Lubrifiez un Boulon de M10 x 80mm (43). Attachez la Jambe de Soutien (7) sur le Support de Réglage (48) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (45). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; la Jambe de Soutien doit pouvoir pivoter facilement.**

   Glissez le Support de Réglage (48) dans la Jambe de Réglage (5). Enfoncez le Bouton (58) indiqué dans la Jambe de Réglage et serrez complètement le Bouton.

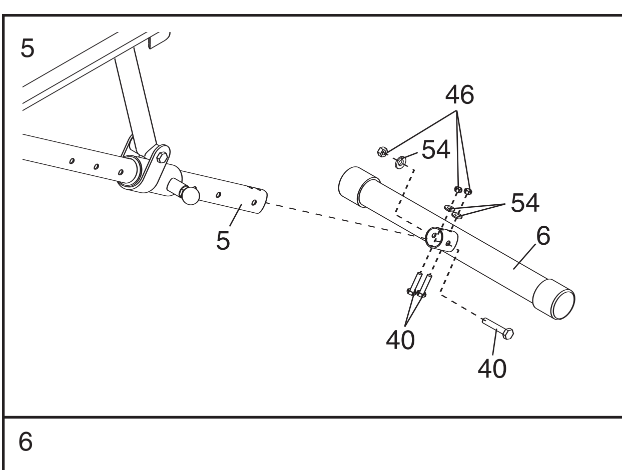
4. **Remarque : le dossier n'est pas illustré dans cette étape pour plus de clarté.**

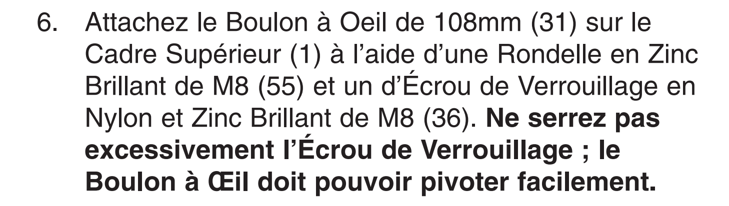
   Lubrifiez un Boulon de M10 x 175mm (42). Attachez la Jambe de Réglage (5) sur le Cadre Supérieur (1) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (45). **Ne serrez pas excessivement le Boulon ; la Jambe de Réglage doit pouvoir pivoter facilement.**

   Lubrifiez deux Vis de M10 x 20mm (9). Attachez la Jambe de Soutien (7) sur le Cadre Supérieur (1) à l'aide des Vis. **Ne serrez pas excessivement le Vis ; la Jambe de Soutien doit pouvoir pivoter facilement.**



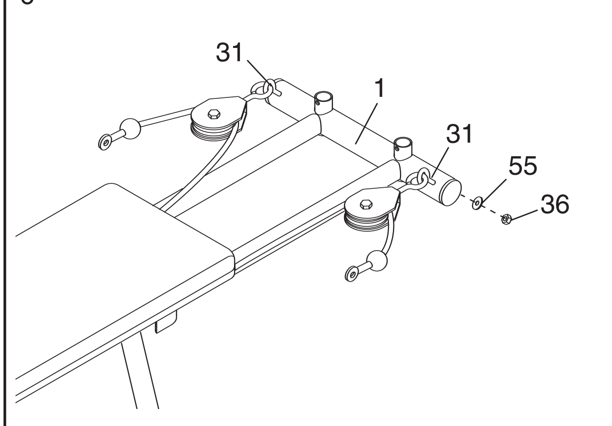
5. Attachez le Stabilisateur (6) sur la Jambe de Réglage (5) à l'aide de trois Boulons de M8 x 52mm (40), trois Rondelles en Zinc Noir de M8 (54) et trois Écrous de Verrouillage en Nylon et Zinc Noir de M8 (46). **Assurez-vous que la tête du Boulon est dans le trou hexagonal sur le Stabilisateur.**



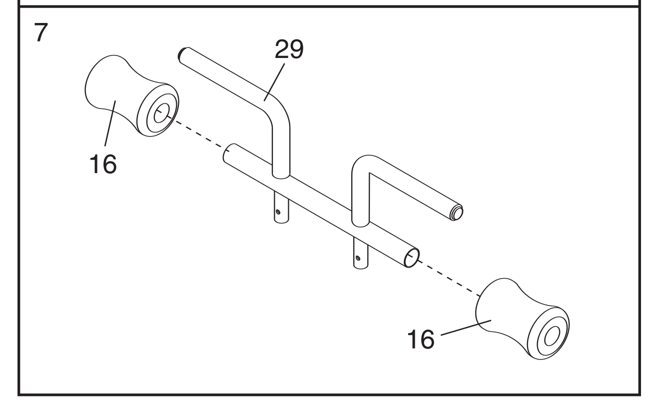


6. Attachez le Boulon à Oeil de 108mm (31) sur le Cadre Supérieur (1) à l'aide d'une Rondelle en Zinc Brillant de M8 (55) et un d'Écrou de Verrouillage en Nylon et Zinc Brillant de M8 (36). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Boulon à Œil doit pouvoir pivoter facilement.**

   Répétez cette étape de l'autre côté du Cadre Supérieur (1).



7. Glissez un Coussin en Mousse (16) de chaque côté de la Poignée (29).



8. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section AJUSTEMENTS, à la page 8.

AJUSTEMENTS

L’appareil de musculation est conçu pour utiliser votre poids de corps comme résistance. Les étapes ci-dessous expliquent comment l’appareil de musculation peut être ajusté et plier pour son rangement. Référez-vous au affiche d’entraînement inclus pour voir la forme correcte de chaque exercice.

Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l’appareil de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. L’appareil de musculation eut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif; n’utilisez pas de dissolvants.

ATTACHER LE REPOSE-PIEDS OU LA POIGNÉE

Pour certains exercices, vous devez attacher le Repose-pieds (8) sur l’appareil de musculation. Glissez le Repose-pieds sur le Cadre Inférieur (2) et attachez-le avec deux Goupilles en « L » (17).

Pour certains exercices, le Poignée (29) devra être attaché au l’appareil de musculation. Glissez la Poignée sur le Cadre Supérieur (1) et attachez-le à l’aide de deux Goupilles en « L » (17).

⚠ ATTENTION : enlevez le Poignée (29) si vous effectuez un exercice qui ne les exige pas.

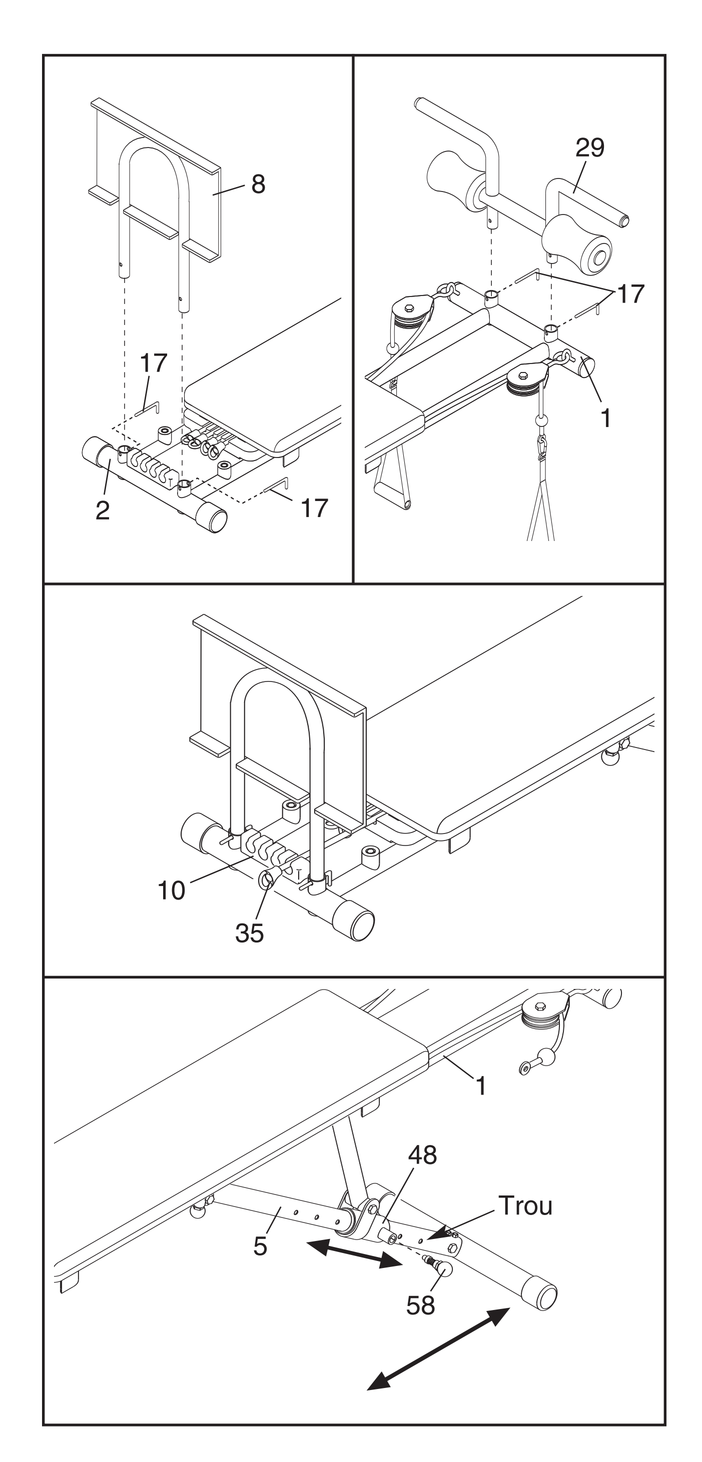
RÉGLER LA RÉSISTANCE

Pour augmenter la résistance de l’appareil de musculation, tirez un Élastique (35) vers le bas et glissez-le sur le Support des Élastiques (10). Pour plus de résistance, glissez des Élastiques supplémentaires sur le Support des Élastiques.

RÉGLER L’INCLINAISON

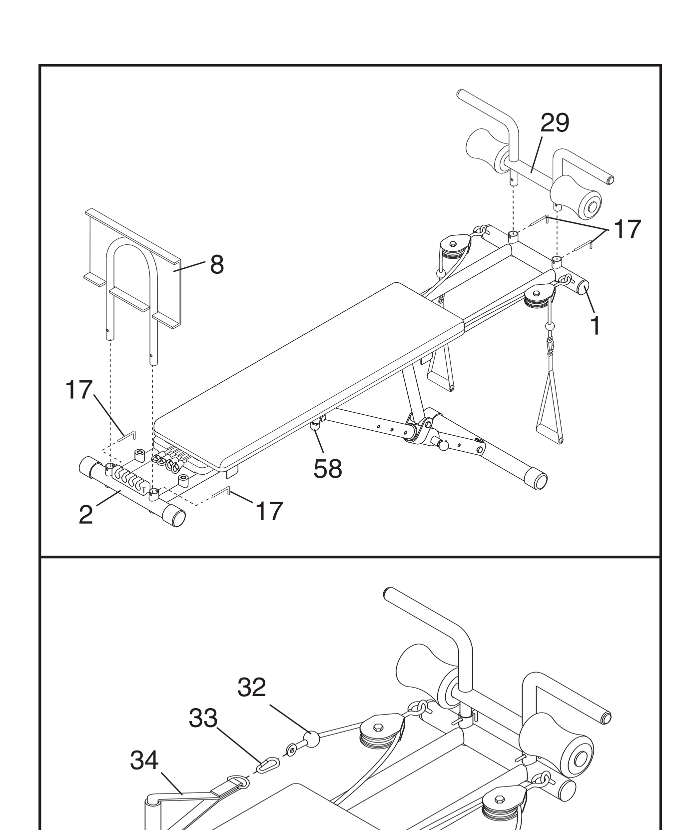
L’inclinaison du l’appareil de musculation peut être ajustée pour pouvoir changer le niveau de résistance de votre séance d’entraînement.

Pour régler l’inclinaison, soulevez le Cadre Supérieur (1) jusqu’à ce que le Bouton (58) indiqué sur le Support de Réglage (48) puisse être retiré du trou sur la Jambe de Réglage (5). Glissez le Support de Réglage dans la position désirée puis enfoncez le Bouton dans le trou sur la Jambe de Réglage. **Remarque : assurez-vous que le Bouton sur le Support de Réglage est complètement enfoncé dans le trou sur la Jambe de Réglage.**



RANGER L'APPAREIL DE MUSCULATION

Pour ranger l'appareil de musculation, dégagez la Poignée (29) du Cadre Supérieur (1), et le Repose-pied (8) du Cadre Inférieur (2), en retirant les quatre Goupilles en « L » (17). Tirez ensuite le Bouton (58) indiqué puis glissez le Cadre Inférieur autant que possible dans le Cadre Supérieur. Placez enfin l'appareil dans sa position la plus plate. (Référez-vous à la section RÉGLER L'INCLINAISON à la page 8.)



ATTACHER LES POIGNÉES

Attachez les Poignées (34) sur les extrémités du Câble (32) à l'aide de deux Attaches de Câbles (33).

CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 11 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

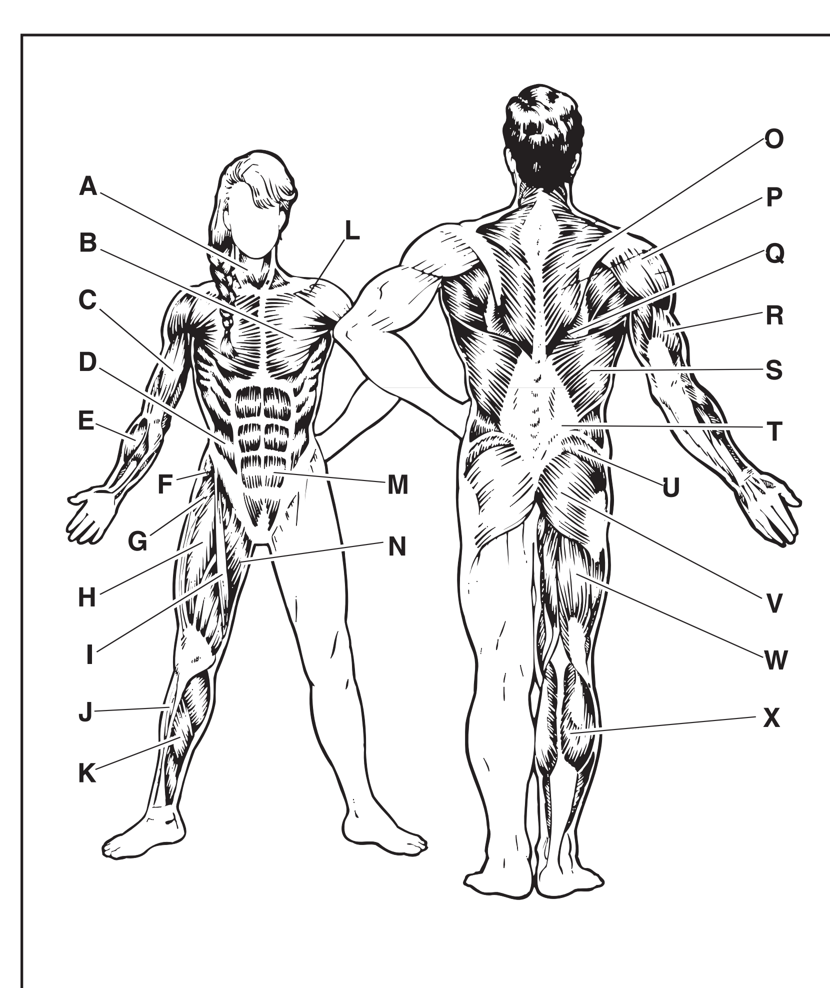


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

(33) (0)810 121 140

(Fax : [33] (0)1 30 56 27 30)

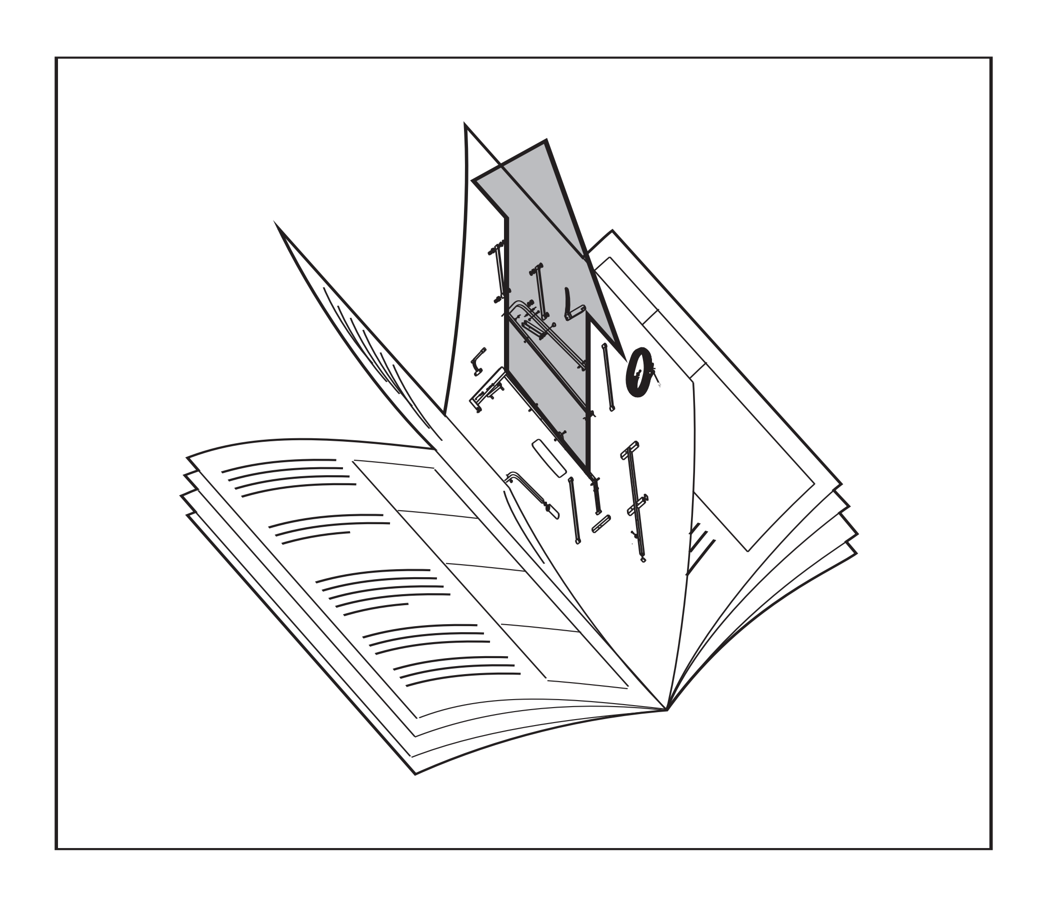
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVBE1444.0)
- le NOM de ce produit (WEIDER® TOTAL BODY WORKS 5000 appareil de musculation)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

Nº. de Pièce 213653 R1005A

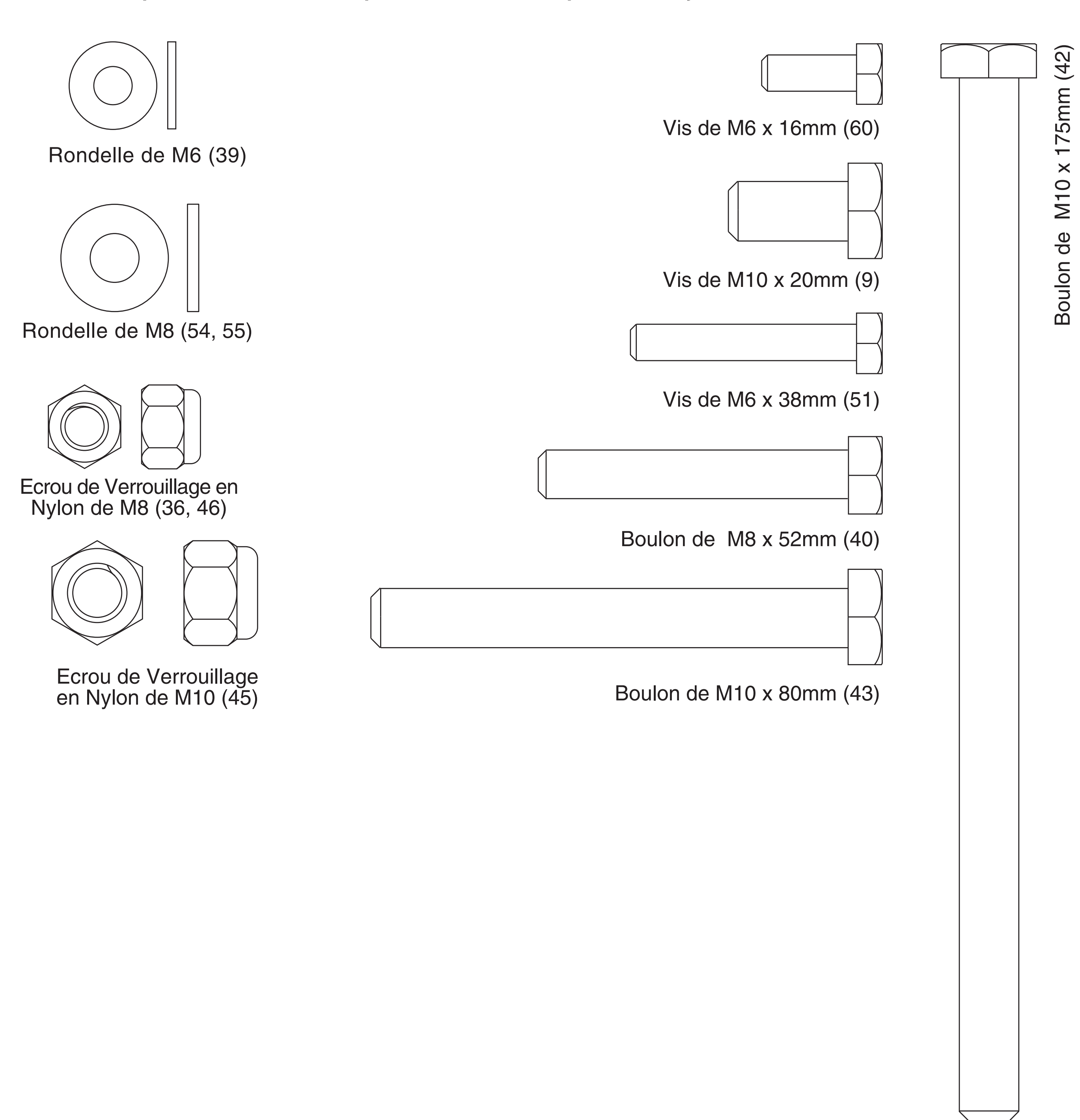
ENLEVEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE MANUEL

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



TABEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées dans l’assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce (référez-vous aux LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel de l’utilisateur). **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**



LISTE DES PIÈCES—Nº. de Modèle WEEVBE1444.0 R1005A

Nº de Pièce	Qté.	Description	Nº de Pièce	Qté.	Description
1	1	Cadre Supérieur	36	2	Écrou de Blocage en Nylon de M8 (Zinc Brillant)
2	1	Cadre Inférieur	37	2	Boulon de M10 x 43mm
3	1	Cadre du Dossier	38	2	Boulon de M8 x 90mm
4	1	Dossier	39	6	Rondelle de M6
5	1	Pied de Réglage	40	3	Boulon de M8 x 52mm
6	1	Stabilisateur	41	2	Vis de M10 x 63mm
7	1	Jambe de Soutien	42	1	Boulon de M10 x 175mm
8	1	Repose-pieds	43	1	Boulon de M10 x 80mm
9	2	Vis de M10 x 20mm	44	2	Ruban Adhésif
10	1	Support des Élastiques	45	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
11	1	Support du Dossier	46	7	Écrou de Verrouillage en Nylon et Zinc Noir de M8
12	4	Embout Femelle de 50mm	47	6	Vis Auto-perçante de M4 x 20mm
13	2	Embout Mâle de 50mm	48	1	Support de Réglage
14	2	Embout Mâle Rond de 25mm	49	2	Bague de 56mm
15	2	Poignée	50	2	Embout Mâle Rond de 38mm
16	2	Coussin en Mousse	51	4	Vis de M6 x 38mm
17	4	Goupille en « L »	52	2	Écrou en Dôme de M10
18	2	Logement de Poulie	53	2	Boulon de M8 x 85mm
19	2	Poulie de 70mm	54	3	Rondelle en Zinc Noir de M8
20	1	Poulie de 90mm	55	2	Rondelle en Zinc Brillant de M8
21	1	Bague Droite de 38/32mm	56	2	Rondelle de M10
22	1	Boulon de M10 x 45mm	57	1	Bague Gauche de 38/32mm
23	6	Petite Bague	58	2	Bouton
24	2	Petit Roue	59	1	Protection de Poulie
25	2	Grande Bague	60	2	Vis de M6 x 16mm
26	2	Grande Roue	61	1	Petit Amortisseur
27	2	Amortisseur	62	1	Vis Auto-perçante de M4 x 16mm
28	2	Embout Mâle Rond de 32mm	63	1	Rondelle de M4
29	1	Poignée	#	1	Manuel de l'Utilisateur
30	2	Boulon à Oeil de 60mm	#	1	Affiche d'Entraînement
31	2	Boulon à Oeil de 108mm	#	1	Sachet de Graisse
32	1	Câble			
33	2	Attache de Câble			
34	2	Poignée			
35	4	Élastique			

Remarque : « # » Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WEEVBE1444.0 R1005A

